



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Гигиена ребенка при насморке: советы воспитателям и родителям

- ✔ Научите ребенка правильно сморкаться:
  - попросите его слегка приоткрыть рот, затем зажать одну ноздрю, сделать выдох через нос, освобождая вторую ноздрю от слизи;
  - объясните ему, что делать выдох носом надо энергично, но не сильно, чтобы слизь не попала во внутреннее ухо;
  - не разрешайте сморкаться двумя ноздрями одновременно;
  - проведите с ребенком игровые упражнения: попросите его посопеть, как ежик, или сдувать кусочки ваты с ладони.
- ✔ Поддерживайте слизистую оболочку полости носа ребенка в увлажненном состоянии. Для этого используйте препараты на основе морской воды и отвары трав. Увлажняющие препараты улучшают свойства выделяемой слизи, облегчают ее отхождение.
- ✔ Смазывайте носовые ходы маслом, обогащенным витаминами А и Е. Корочки можно также размягчать оливковым, персиковым или миндальным маслами.
- ✔ Проветривайте комнату, где находятся дети. Увлажняйте воздух с помощью регулярной влажной уборки или специальных аппаратов. Температура воздуха в помещении должна быть в пределах 21–22 °С, а влажность не ниже 75%.